



干しいもと甘栗の 炊き込みご飯



材料・下準備(作りやすい分量)

米 …………… 2合
塩 …………… 小さじ1/2
酒 …………… 大さじ1
干しいも ……… 50g
甘栗 …………… 50g
黒ごま ……… お好みで

Point

甘く仕上がるので、
間食としても
おすすめの一品です。

作り方

- ① 炊飯器に洗米した米と、規定量の水を入れ、塩・酒・干しいも・甘栗を入れて炊く。
- ② 炊きあがったら、干しいもと甘栗をほぐすように混ぜ、茶碗に盛り付けたら黒ごまをかける。

1人分(1/5量)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
259kcal	4.0g	0.6g	16mg	0μg

